



〒061-3216 石狩市花川北6条1丁目

- 健康づくり課
保健サービス担当 TEL 72-3124
ケアサービス担当 TEL 72-6124
健康推進担当 TEL 72-6124
 - 福祉生活課 TEL 72-7017
 - 介護保険課 TEL 72-6121
 - 福祉総務課 TEL 72-3127
- *場所は、明記されていない場合はすべてりんくるです。

■成人健康相談

生活習慣病や、健診の結果が心配な方などの相談に保健師、栄養士が応じます。体脂肪も測定できます。申し込み受付は前日まで。

日時 7/9(金) 10:00～11:30

申込・問合せ 保健サービス担当

■乳幼児健康相談

お子さんの発育、離乳食、育児などの相談を保健師・栄養士がお受けします。申込不要。親同士の交流の場としてもご活用ください。

日時 7/12(月) 10:00～11:30

持ち物 母子手帳

問合せ 保健サービス担当

■歯科検診

フッ素塗布の間隔は6カ月空けましょう(1歳半、3歳児健診でもフッ素塗布をします)

対象 歯が生えてから4歳0カ月前後のお子さん

日時

7/14(水) 0、1、3歳代 10:00～11:00

7/23(金) 2、4歳代 13:00～14:00

※年齢により日時が違いますので、ご協力願います。

持ち物 母子手帳、歯ブラシ

問合せ 保健サービス担当

■こども発達相談

就学前のお子さんの育児について、お子さんと一緒に遊びながら相談・アドバイス。

日時 7/15(木) 10:00～15:00

担当 発達相談員、保健師

申込方法 7/9(金)までに電話予約

申込・問合せ 保健サービス担当

■子育て広場・離乳食教室

親子遊びの紹介や絵本の読み聞かせ、座談会をします。3回目は離乳食教室です(試食あり)。

対象 5～7カ月のお子さんと保護者
※上のお子さんの託児をご希望の方は、申し込み時にご相談ください。

日時 8/9・23・30(すべて月曜)

13:30～15:00

持ち物 バスタオル・ミルク・おむつなど普段出かける時の持ち物・母子手帳

定員 20組(先着順)

申込締切 7/30(金)

申込・問合せ 保健サービス担当

■ヘルスアップ教室

血圧やコレステロール値が高い、太ってしまったなどでお困りの方、生活習慣を見直してみませんか? 講義のほか調理実習や運動実技を行います。楽しく学び健康になりましょう!

日時 9/2(木)～12/9(木)の毎週木曜(祝日除く)全14回 10:00～12:00(11/25のみ13:00終了予定)

対象 ①～④のすべてを満たす方

①65歳以下の市民

②平成15・16年度に検診を受けた結果、血圧・血糖・コレステロール値に異常があった、あるいは肥満があった方

③平成15年度に同教室を受講していない方

④運動制限のない方(医師の許可が必要な場合あり)

定員 25人(応募多数時選考)

受講料 2,000円(保険料・テキスト代・調理実習費)

申込期間 7/1(木)～8/19(木)

申込・問合せ 保健サービス担当

■痴ほう症者の介護者交流会

痴ほう症の介護方法や対応について、経験談などを話し合う集いです。

対象 痴ほう症状のある家族を介護している方

日時 7/14日(水) 10:00～11:30

※本人を置いて出席できない方は相談ください。

申込・問合せ ケアサービス担当

■介護者リフレッシュ事業

対象 在宅療養中の家族を介護している方。

日時 7/27(火) 10:10～14:00

内容 日帰りバス旅行「サクランボとイチゴ狩り」(予定)

行先 善盛園(浜益村)

費用 果物狩り料金実費

申込締切 7/20(火)

申込・問合せ ケアサービス担当

※本人をおいて参加できない方は相談ください。

健康フェスタ2004

7/25
(日)

※ふれあい広場と同時開催

10:00～15:00

場所 りんくる(花川北6-1)1階検診室

健康いしかり21推進コーナー、骨密度測定(女性限定)、
血流状態の測定、健康相談、食生活改善推進協議会コーナー

問合せ 健康づくり課



■『遊歩』創刊

高齢者が外に出かけるために役立つ情報誌、『遊歩』を創刊しました。これは、一般公募で集まった「ニコピン編集局」が今年1月から企画・取材を重ね、製作したものです。町内会等の回覧のほか、市役所、りんくる窓口で配布しています。また、石狩市ホームページ「保健・福祉情報」内でも掲載していますので、ぜひ一度ご覧ください。

問合せ 福祉生活課

■初級手話講習会

対象 手話に興味があり、講習全期間を通して受講できる市民

日時 8/19(木)～12/2(木)の毎週木曜(祝日除く) 全15回 10:00～12:00

費用 テキスト代のみ

定員 20人程度(応募者多数時抽選)

申込締切 7/16(金)

申込・問合せ 福祉生活課

■社会福祉法人等利用料減免制度

次の介護保険サービスを利用されている方の収入状況に応じて自己負担額が半額になる確認証を交付します。

対象サービス

- ・社会福祉法人が提供する通所介護、短期入所生活介護、介護老人福祉施設の各サービス
- ・市に登録する事業所が提供する訪問介護サービス

対象者

減免減額の基準日現在、次の①～④のいずれかに該当する方

①市民税非課税世帯で老齢福祉年金受給者

②減免されなければ生活保護受給者になってしまう方

③介護老人福祉施設入所者で市民税非課税世帯で年収が70万円以下の方

④在宅サービス利用で、市民税非課税世帯で世帯の年収が200万円以下で、かつ本人の年収が140万円以下の方

申請方法

- ・本人の被保険者証と印鑑および家族の印鑑が必要です。
- ・郵送でも受け付けます。
- ・確認証の有効期間は、申請月によって異なります。

申込・問合せ 介護保険課

■戦没者戦災物故者追悼式

先の大戦における戦没者の方々に追悼の誠をささげるとともに、悲慘な戦争を二度と繰り返さないことを誓い、世界の恒久平和を祈念します。また「石狩空襲(昭和20年7月15日)」の展示をりんくる1階ロビーで行います。ご遺族をはじめ市民の皆さん、多数ご参列ください。

日時 7/15(木) 10:00～

問合せ 福祉総務課

■家庭看護法講習会

家庭や地域でのボランティア活動に役立つように「寝たきりにならな

い・させない高齢者の介護の仕方」、「病気の予防」、「家庭での看護の方法」などの知識と技術を習得します。

対象 寝たきりの高齢者を抱えている家族。ボランティアとして在宅高齢者の介護に携わろうとする方。

日時 8/9(月) 13:00～16:00

定員 20人(申込多数時抽選)

指導員 日本赤十字社救急法指導員

受講料 無料

申込締切 7/9(金)

申込・問合せ 福祉総務課

※電話またはファックス(75-1340)でお申し込みください。

■こころの健康相談(予約制)

不眠・引きこもり・痴ほう・拒食・過食・アルコール依存・ギャンブル依存・抑うつ・統合失調症などの本人や家族の悩みに専門家が相談に応じます。

日時 8/6(金) 13:00～14:00

場所 江別保健所石狩支所

申込・問合せ 江別保健所石狩支所保健指導係 ☎74-1142



平成16年度の 長寿祝金について



市では、高齢者の皆さんの健康と長寿をお祝いして長寿祝金をお渡しします。

対象者は、平成16年9月1日現在で石狩市に6カ月以上引き続き住民登録または外国人登録されている下記の方です。該当する方には、7月中旬に祝金振込先金融機関等を確認する文書を直接送付します。

祝金は、指定された口座へ9月15日(予定)に振り込みます。

対象者の生年月日	支給金額
満70歳(古希) 昭和 8年9月2日～昭和 9年9月1日生まれ	10,000円
満77歳(喜寿) 大正15年9月2日～昭和 2年9月1日生まれ	15,000円
満88歳(米寿) 大正 4年9月2日～大正 5年9月1日生まれ	20,000円
満99歳(白寿) 明治37年9月2日～明治38年9月1日生まれ	30,000円
満100歳 明治36年9月2日～明治37年9月1日生まれ	50,000円

問合せ先 総合保健福祉センターりんくる内 福祉生活課

